

Repülőgépen történő utazás tüdőbetegség esetén

A tüdőbetegség ne akadályozza meg Önt abban, hogy repülőgépen utazzon. Akár vakációra, akár üzleti útra utazik, akár családját és barátait látogatja meg, lehetővé kell tenni a szükséges intézkedések megtételét - amennyire ez előre tervezhető. A jelen adatlap azokra a kulcsfontosságú tényezőkre vonatkozik, amelyeket figyelembe kell venni az utazás megtervezésekor, és ad néhány tippet ahhoz, hogyan érezze magát jobban, amíg külföldön tartózkodik.

Konzultáljon erről az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel

Az első dolog, amit tennie kell utazásának megtervezése előtt, hogy konzultál az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel. A legjobb, ha erre mielőbb sor kerül, különösen mivel esetleg néhány külön vizsgálatra lesz szükség annak ellenőrzésére, hogy elég jó állapotban van-e az utazáshoz. Ehhez esetleg oxigénre vagy további gyógyszerekre van szükség.

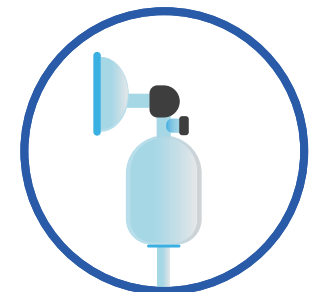


Oxigén repülés közben - miért lehet szüksége rá?

A repülőgépen lévő levegő kevesebb oxigént tartalmaz, mint amit rendszerint belélegzünk. Ez a vér alacsonyabb oxigénszintjéhez vezet.

Ha Ön nem szenved tüdőbetegségben, az oxigéncsökkenés nem elegendő ahhoz, hogy érezze a különbséget.

Ha viszont Önnek tüdőbetegsége van, az oxigénszintje már eleve alacsony lehet, vagy a tüdeje esetleg nem képes megfelelően működni ahhoz, hogy megfelelő, biztonságos oxigénszintet tartson fenn a vérben. A vér alacsonyabb oxigénszintje miatt előfordulhat, hogy nem érzi jól magát, sőt még káros is lehet az Ön számára az utazás alatt vagy után. Ez azt jelenti, hogy még akkor is szüksége lehet oxigénre utazás közben, ha általában nincs erre szüksége. Az oxigénpótlás biztonságos mértéken tartja a vér oxigénszintjét és biztonságot jelent az Ön számára.



Ha Ön már használ oxigént, a repülés során esetleg növelnie kell az áramlási sebességet.

„Rendszerint nincs szükségem oxigénre, de egy ellenőrzéskor futólag megemlítettem az orvosomnak, hogy vakációra megyek, és azt mondta, repülésalkalmassági (fit to fly) vizsgálatra van szükségem. Kiderült, hogy a 7 órás repülőút alatt oxigénre lenne szükségem - így örülök, hogy ez felvetődött a konzultáció során.”

A terheléses hypoxia - vagy repülésalkalmassági (fit to fly) - vizsgálat

Az, hogy Önnek szüksége van-e repülés közben oxigénre, terheléses hypoxia - vagy repülésalkalmassági - vizsgálattal deríthető ki.

Először az orvos vért vesz Öntől annak ellenőrzésére, milyen oxigénszint tekinthető normálisnak (vérgázvizsgálat). Amennyiben az Ön oxigénszintje már ebben a szakaszban is alacsony, az orvosa azt fogja javasolni, hogy kapjon oxigént a repülés során.

Ha az oxigénszint rendben van, az Önt kezelő egészségügyi szakember még mindig gondolhatja azt, hogy kockázatos repülnie és megkérheti Önt, hogy vesse alá magát repülésalkalmassági vizsgálatnak. A vizsgálat során a repülőgéphez hasonló oxigénszintű levegőt kell belélegeznie arcmaszkon vagy szájrészen (csutorán) keresztül maximum 20 percig. Az Önt kezelő egészségügyi szakember a vizsgálat során Ön mellett marad és figyeli az Ön reakcióját. Az oxigénszintet egy oximéter elnevezésű eszköz méri, mely kis fényt bocsát ki az Ön ujján, fülén vagy homlokán keresztül az oxigénszint mérésére. Ha az eszköz azt mutatja, hogy az oxigénszint az ajánlott szint alá csökkent, az orvos leállítja a tesztet és egy másik vérvizsgálattal ellenőrzi az oxigénszintet. Ha a teszt a teljes 20 percig tart, az Ön orvosa egy másik vérmintát vesz a teszt végén az oxigénszint ellenőrzésére.

Ha a vér oxigénszintjének mennyisége az ajánlott szint alá esik, szüksége van repülés közben oxigénre.



Az Önt kezelő egészségügyi szakember eldöntheti, mennyi oxigénre van szüksége (áramlási sebesség) a teszt eredményei és az Ön általános egészségügyi állapota alapján. Más esetekben külön vizsgálatra, úgynevezett titrációs elemzésre lesz szüksége. Ez a repülésalkalmassági vizsgálat különböző szintű további oxigén belélegzésével történő megismétlését jelenti, mellyel megállapítható, mely áramlási sebesség segít az oxigénszint helyreállításában.

Az Ön orvosa rendszerint megmondja, mennyi ideig érvényesek a vizsgálati eredmények. Ameddig az Ön állapota változatlan marad, az eredmények is érvényesek. Ha az Ön állapota változik (pl. rosszabbodik, a vér oxigénszintje csökken), ismét alá kell vetnie magát a vizsgálatnak, amikor legközelebb utazik.

Az ELF honlapján megtekintheti a repülésalkalmassági (fit to fly) vizsgálatról készült videót.

Nézzon utána a légitársaság oxigénpótlásra vonatkozó szabályzatának

Ha az utazás során oxigénre van szüksége, el kell olvasnia a légitársaság oxigénpótlásra vonatkozó szabályzatát. Ezek az irányelvek az egyes légitársaságoknál különbözőek lehetnek - néhány közülük oxigént bocsát rendelkezésre repülés közben, melyért gyakran fizetni kell. Ennek összege légi fuvarozónként változik. Más társaságok megengedik, hogy Ön magával vigye a saját, a Federal Aviation Administration (FAA Szövetségi Légügyi Hatóság) által jóváhagyott hordozható oxigén koncentrátort (POC) a repülőútra, de gyakran meghatározzák, milyen típusú eszközt használhat.

A lehető leghamarabb konzultálnia kell a légitársasággal annak érdekében, hogy képesek legyenek az Ön igényeit kielégíteni. Amennyiben a saját POC készülékét viszi magával, ellenőrizze, hogy az eszköz rendelkezik-e engedéllyel, és győződjön meg arról, hogy az elemek a teljes utazás során bőven kitartanak-e - gondoskodjon pótelemekekről a potenciális késedelmek idejére.

Tekintse meg a honlapunkon lévő, a légitársaságokat tartalmazó listát, mely felsorolja az oxigénpótlásra vonatkozó irányelveket és a főbb légitársaságok kapcsolattartási adatait.



A légitársaság tájékoztatása - orvosi igazolás

Ha oxigénpótlásra van szüksége a repülőgép fedélzetén, a légitársasága orvosi igazolást fog kérni, melyet általában repülési („Fit to Fly”) igazolásnak vagy MEDIF (orvosi tájékoztató) igazolásnak hívnak. Ezek az igazolások ismertetik, hogy Ön elég egészséges-e a repüléshez. Az űrlap egyik részét Önnek vagy a gondozójának, a többi részt az orvosának kell kitöltenie.

Mindegyik légitársaság saját úrlappal rendelkezik, mely letölthető a honlapjukról – általában a különleges segítségről szóló oldalakról. Ha ez online nem áll rendelkezésre, a légitársaság különleges segítséget nyújtó osztályához kell fordulnia.

Előfordulhat, hogy az úrlapon kért adatok közül csak néhány vonatkozik Önre. Ezek különböző átmeneti vagy hosszú távú állapotokra készülnek, ideértve a szívproblémákat, a korábbi műtéteket és sérüléseket.

Általában az alábbi adatokat kell megadnia:

- az útvonal, a repülés időpontja és a foglalási referencia,
- az Ön oxigénigénye (szükség esetén), a percenkénti litermennyiséggel és az áramlás típusával (folyamatos vagy impulzusos) együtt,
- az Ön által igénybe vett orvosi eszköz (pl. POC, folyamatos pozitív légúti nyomásos (CPAP) eszközök, mozgást segítő eszközök),
- az adott eszköz elemeire vonatkozó információk,
- kivel fog utazni (szükség esetén), hogy egymás mellett tudjanak ülni az utazás során.

Az úrlap kitöltése és beküldése általában az utas felelőssége. Mindig olvassa el a kitöltési útmutatót és azt, mikor és kinek kell beküldenie az űrlapot.

Különleges segítség intézése

Meg kell fontolnia, hogy különleges segítséget kérjen mind a repülőtéren, mind a célállomáson. A repülőtereken nagyon nagy terek lehetnek, ahol nagy távolságokat kell gyalog megtenni (pl. a bejáratától az indulási kapuig) vagy hosszú ideig kell állni ülőhely hiányában.

Még akkor is, ha a járat időben indul, a gépre jutás a vártnál hosszabb ideig tarthat. Különleges segítséggel Ön képes lesz nyugodtabban érkezni a célállomásra.

A légitársaságok különleges segítségről gondoskodnak az Ön számára, melyet a repülőtéren kaphat meg. Ezt előre, legalább 48 órával az utazás előtt el kell intéznie. A repülőtér honlapjain általában található egy linkekkel ellátott jegyzék a légitársaságok különleges segítséget tartalmazó oldalairól. Meg kell fontolni minden megállást.

„A repülőtereket nagyon nehéz lehet megkerülni. Egyszer különleges segítséggel voltam egy repülőtéren, ahol a mosdókhöz lépcsőkön lehetett eljutni, lift nélkül. Szerecsére volt saját POC készülékem, de kb. 10 percbe tellett fel- és lejutni.”



Gondoskodjon magáról a célállomáson is

Ha oxigénre van szüksége vakációja hátralévő részére, az utazás előtt gondoskodnia kell erről. Az Önt kezelő egészségügyi szakember vagy az Ön oxigénellátója esetleg tud szállítót ajánlani a célországban.

Amennyiben Ön rendelkezik Európai Egészségbiztosítási Kártyával (EHIC), a rendszeren keresztül is gondoskodhat oxigénről. A rendszer ugyanolyan feltételekkel és költségekkel (néhány országban ingyenesen) nyújt hozzáférést az egészségügyi szempontból szükséges, állami egészségügyi ellátáshoz az EU bármelyik országában, Izlandon, Liechtensteinben, Norvégiában és Svájcban történő ideiglenes tartózkodás során, mint ahogy az az adott országban biztosítással rendelkező emberek rendelkezésére áll. Néhány ország listával rendelkezik azokról a szolgáltatókról, amelyek szerződéssel rendelkeznek a rendszerben, így ennek érdemes utánanézni.

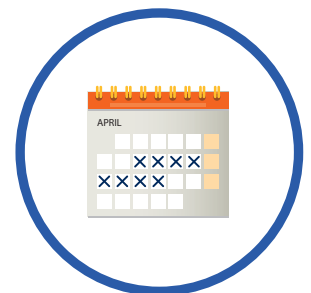
Győződjön meg arról, hogy az Ön oxigénellátója képes a vakáció során felmerülő igényeit kielégíteni. Azt is ellenőriznie kell, hogy a szállása képes-e az oxigénszállítmányt fogadni, és vannak-e olyan egyéb dolgok, melyeket figyelembe kell venni - például földszinti szobára lehet szüksége vagy ellenőrizni szeretné a légszennyezettségi szintet. Érdemes az oxigénellátó kapcsolattartási adatait magánál tartani és megismerni a nyitvatartási idejüket bármilyen probléma esetén.

Amennyiben rendelkezik EHIC kártyával, vigye magával azt és mindig tartsa magánál, amennyiben hirtelen orvosi kezelésre lenne szüksége.

Arról is gondoskodnia kell, hogy megfelelő utazási biztosítással rendelkezzen utazásának idejére, és hogy tájékoztatást adjon tüdőbetegségéről - ennek elmulasztása azt jelentheti, hogy Önnek nincs érvényes biztosítása és hatalmas orvosi számlát kaphat, ha a vakáció során megbetegszik. A biztosítási iratok legyenek Önnél és tartsa azokat biztonságos helyen.

Összességében ne feledje az alábbiakat:

- Mielőbb intézkedjen, hogy elegendő időt biztosítson magának.
- Konzultáljon orvosával oxigénigényéről és kérdezze meg, van-e bármi más dolog, amit előzetesen megtehet.
- Ha az orvos azt javasolja, hogy oxigénpótlásra van szüksége, el kell olvasnia a légitársaság oxigénpótlásra vonatkozó szabályzatát.
- Gondoskodjon oxigénről a repüléshez - és a célállomáson is.
- Töltse ki az orvosi igazolást (repülésalkalmassági („fit to fly”) űrlap/MEDIF) az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel együtt, részletesen ismertetve az Ön állapotát; a szükséges orvosi eszköz(öke)t és oxigénigényt; valamint szükség esetén a kísérő/utazó partnert.



- Kérjen különleges segítséget mind a repülőtéren, mind a célállomáson.
- Nézze meg a repülőtér térképén, hol vannak különleges segítséget nyújtó pultok, konnektorok, mosdók és egyéb létesítmények.
- A nélkülözhetetlen dolgokat, pl. gyógyszereket; orvosi eszközöket (pl. POC vagy CAP) elegendő elemmel és a repülőtéri személyzetnek bemutatandó dokumentumokat; az EHIC kártyát és a biztosítási információkat; valamint (szükség esetén) a csatlakozó adaptereket vigye a kézipoggyászában.
- Az utazás napján biztosítson magának elegendő időt a repülőtéren. Igyon sok vizet és figyeljen arra, hogy repülőzoknit és orrsprayt is vigyen magával.



További információk és hasznos linkek

- **A European Lung Foundation honlapjának légi utazásra vonatkozó része:**
www.europeanlung.org/airtravel
Nézze meg a légitársaság indexében az oxigénpótlásra vonatkozó irányelveket; a repülésre való alkalmasságra vonatkozó (fit to fly) vizsgálatról, az orvosi igazolás beszerzéséről és a különleges segítség elintézéséről szóló információkat; valamint a praktikus tippeket.
- **Az Európai Unió honlapja - mozgáskorlátozott utasok jogai:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Tájékozódjon az EU-n belüli utazás során Önt megillető jogokról.
- **Európai Egészségbiztosítási Kártya:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Olyan ingyenes kártya, mely ugyanolyan feltételekkel és költségekkel (néhány országban ingyenesen) nyújt hozzáférést az egészségügyi szempontból szükséges, állami egészségügyi ellátáshoz az EU bármelyik országában, Izlandon, Liechtensteinben, Norvégiában és Svájcban történő ideiglenes tartózkodás során, mint ahogy az az adott országban biztosítással rendelkező emberek rendelkezésére áll. Ezenkívül rendelkezésre áll egy olyan okostelefonos applikáció, mely mindenre kiterjedő tájékoztatást nyújt a rendszert alkalmazó minden ország tekintetében.

Mondja el, hogy ment - jól vagy rosszul, tudni szeretnénk!

Az Öntől hallott tapasztalatok segítenek nekünk a hasonló helyzetben lévő embereknek történő tanácsadásban - és abban, hogy visszajelzést adjunk a légitársaságoknak, repülőtereknek és oxigénellátóknak. E-mail címünk: info@europeanlung.org



A European Lung Foundation (ELF) alapítványt a European Respiratory Society (ERS) alapította azzal a céllal, hogy a betegeket, a nyilvánosságot és a légzőrendszerrel foglalkozó szakembereket összehozza, pozitív hatást gyakorolva a légúti betegségek orvoslására. Az ELF Európa-szerte elkötelezett a tüdő egészsége mellett, és a legjobb európai orvosi szakértőket gyűjti össze annak érdekében, hogy tájékoztatást nyújtsanak a betegek számára, és elősegítse a tüdőbetegséggel kapcsolatos társadalmi tudatosság kialakulását.

A jelen anyagot a légiutazási projekt részeként Dr. Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth és Deborah Wellington segítségével gyűjtöttük össze.

Létrehozás ideje: 2018. június